

黑屏、闪屏、返回键失灵、通知栏显示“正在屏幕共享”……

手机在喊：我被控制了！

□ 科普时报记者 陈杰

近日，话题“手机出现这些问题可能是被控屏了”引发热议。原来，手机若出现黑屏、闪屏、返回键失灵，或是通知栏显示“正在屏幕共享”等异常情况，就有可能已被远程控制。那么，手机究竟是如何被远程控制的？

“手机被远程控制，大多是因为用户安全意识不足，导致设备权限被非法获取。不法分子利用木马病毒、系统漏洞或社交诱导等方式，实现对手机的远程操控，进而窃取用户信息、实施诈骗。”信息通信专家陈志刚介绍，在电信诈骗高发的当下，这类风险尤为严重，主要包括资金被盗、隐私泄露、手机操作完全失控等。

以屏幕共享为例，诈骗分子能实时查看用户屏幕上的密码、验证码、聊天记录等敏感信息，还能直接远程操作用户手机，进行转账、删除记录等操作，而用户在此期间无法阻止。如果手机里存



AI 制图

储的工作邮件、会议记录、客户资料等被窃取，还可能造成工作信息泄露，给个人、单位甚至国家安全带来损失。

陈志刚提醒，手机被远程控制的常见入侵途径主要有五种：

一是通过非官方、破解版 APP 植入木马病毒，这类病毒会自动获取手机权限。

二是通过陌生短信、聊天软件中的链接，用户点击后会跳转至恶

意页面，进而自动下载病毒程序。

三是通过诱导用户开启屏幕共享、远程协助功能，直接掌控用户手机。

四是通过连接不安全的公共 WiFi，手机传输的数据被监听、截取。

五是通过手机系统和应用长期不更新留下的漏洞，实现入侵。

若发现手机疑似被控制，该如何处理？陈志刚提醒，防范手

机被远程控制，关键在于守好权限和安全入口：只在官方应用商店下载软件，不随意给 APP 授权；不点击陌生链接，不轻易开启屏幕共享功能；关闭不用的蓝牙、定位功能，在公共网络环境下不进行支付操作；及时更新手机系统与各类 APP，修复已知安全漏洞；设置复杂的锁屏密码，重要账号务必开启双重验证。

如果发现手机被控制，陈志刚建议，首先要开启飞行模式，切断网络连接以终止远程控制；随后强制重启手机，卸载近期安装的可疑应用；用其他设备及时修改支付、社交等重要账号的密码；若情况较为严重，可对手机恢复出厂设置；若出现财产损失，及时挂失银行卡并报警。



看视频，长知识

坚果有了哈喇味，还能吃吗

□ 科普时报记者 胡利娟

春节一过，不少人会发现，节前囤的、亲朋好友赠送的坚果多得吃不完，而一些坚果开封后没及时吃完，或是存放方法不当，就会产生哈喇味。

变味的坚果能吃吗

“通常，坚果保质期是 240 天，但不管放置多久，只要出现哈喇味，就不建议再食用了。如果坚果同时还发霉、发苦，可能含有黄曲霉毒素等强致癌物，须直接丢弃。”江南大学食品学院副院长谢云飞介绍，有哈喇味的坚果已经发生氧化酸败（酸败俗称哈喇，是油脂在储存过程中因氧化作用产生异味的现象），产生醛类、酮类等有害物质，让坚果的口感发苦发辣，吃多了可能导致恶心、腹泻、头晕等不适。

长期食用这种变质坚果，会损伤体内的某些代谢酶系统，还可能加速大脑早衰，对心脏健康也会造成不利影响。

坚果为何易生哈喇味

“坚果营养丰富，却十分‘娇贵’，特别容易氧化、受潮、变质。”谢云飞解释，坚果的油脂含量极高，而且多是不饱和脂肪酸，这类营养成分一旦接触空气，就容易发生氧化酸败。

如果再遇到高温、潮湿、光照等不良环境，坚果中所富含的油脂会加速氧化分解，产生醛类、酮类等有害刺鼻气味的物质，这就是我们闻到的哈喇味。

如何科学存储坚果

日常想让坚果短时间内不坏，谢云飞提醒，科学存储的关键是密封、避光、低温、干燥。

常温避光存储时，未开封的带壳原味坚果可保存 6 至 12 个月，去壳坚果可保存 3 至 6 个月。夏季高温会缩短保质期，开封后仅能保存 1 至 2 个月，若室温超过 25℃ 或湿度高于 70%，保质期会减半。

冰箱冷藏能延缓坚果氧化，开封后去壳坚果可延长 3 到 6 个月，适合散装及高油脂坚果。冷冻存储则可将去壳坚果保质期延长至 1 年以上，存放时可放入食品干燥剂防潮。从冰箱取出后，应等坚果恢复室温再开封，避免受潮。

此外，预包装坚果开封后要及及时密封，尽量 15 天内吃完；散装坚果晾干后，再装入密封容器，放在阴凉干燥处保存。



看视频，长知识

给您提个醒

三招辨别“幽灵外卖”

“幽灵外卖”一直是网络餐饮服务食品安全的痛点。它指的是无资质、无固定场所的不法经营者，靠造假在外卖平台伪装正规商家营业。

近日，市场监管总局发布《网络餐饮服务经营者落实食品安全主体责任监督管理规定》，将于 2026 年 6 月 1 日正式实施，对外卖平台和商家提出严格要求。

如何辨别“幽灵外卖”？

一是查“名字”是否对应。点击店铺“商家”或“亮证经营”（通常在店铺名称下方），查看实景、门头照及证件，确认营业执照地址与店铺地址、网店名与招牌大字一致。若招牌是“XX 面馆”，网店名却为“XX 国际美食”且无合理解释，慎点。

二是找“堂食店”标识。在商家列表页和店铺首页，查看是否有显著“堂食店”标识。若标注“堂食店”却无堂食环境照片，涉嫌虚假宣传，可举报。

三是看“明厨亮灶”直播。在店铺首页找“明厨亮灶”“后厨直播”等图标，查看是否有后厨实时加工视频。若为录播或无视频，且店铺评分异常高，就要多留个心眼。